



موسسه حکمت  
فردوسی‌ان ارس

# مهارت‌های زندگی

نویسندگان:

دکتر محمدجلیل فردوسی‌ان

افسانه سلیمانی

فاطمه آزاده دل



نشر اختر

سر شناسه

: بانان فردوسیان، محمد، ۱۳۷۱-

عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های زندگی/ نویسندگان محمد بانان فردوسیان، افسانه سلمانی، فاطمه

آزاده دل؛ [برای] موسسه حکمت فردوسیان ارس.

مشخصات نشر : تبریز: اختر، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۹۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۶۷۶-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. [۹۷] - ۹۹.

موضوع : مهارت‌های زندگی

موضوع : Life skills

شناسه افزوده : سلمانی، افسانه، ۱۳۵۹-

شناسه افزوده : آزاده دل، فاطمه، ۱۳۷۶-

شناسه افزوده : موسسه حکمت فردوسیان ارس

رده بندی کنگره : HQ۲۰۳۷:

رده بندی دیویی : ۶۴۶/۷:

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۲۹۲

www.ketab.ir



نشر اختر

## مهارت‌های زندگی

نویسندگان: دکتر محمد بانان فردوسیان، افسانه سلمانی، فاطمه آزاده دل

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۴۰۰ / ۹۸ صفحه/ قطع رقعی/ ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۶۷۶-۷

مرکز فروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۵۳۹۳

\* حق چاپ برای مؤسسه حکمت فردوسیان ارس محفوظ است \*

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## فهرست عناوین

|         |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| ۵.....  | مقدمه                                       |
| ۷.....  | چرا باید مهارت‌های زندگی را بیاموزیم؟       |
| ۸.....  | تعریف مهارت‌های زندگی                       |
| ۱۰..... | مولفه‌های اصلی مهارت‌های زندگی کدامند؟      |
| ۱۲..... | معیارهای استفاده از مهارت‌های زندگی         |
| ۱۳..... | رشد و توسعه مهارت‌های زندگی                 |
| ۱۵..... | چگونه مهارت‌های زندگی کمک می‌کند؟           |
| ۱۵..... | تحقیقات درباره مهارت‌های زندگی چه می‌گویند؟ |
| ۱۶..... | رونگار مهارت‌های زندگی                      |
| ۱۸..... | من بهتر.....                                |
| ۲۱..... | خودشکوفایی                                  |
| ۲۲..... | نیازهایی کمبود                              |
| ۲۳..... | نیازهای رشد                                 |
| ۲۴..... | شش رفتاری که به خودشکوفایی کمک می‌کنند      |
| ۲۵..... | مهارت‌های اصلی زندگی چیست؟                  |
| ۲۶..... | مهارت اول: توانایی خودآگاهی                 |

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۳۹ | مهارت دوم: توانایی همدلی                           |
| ۳۴ | مهارت سوم: توانایی ارتباط موثر                     |
| ۳۵ | ابراز وجود                                         |
| ۳۶ | مزایای ابراز وجود                                  |
| ۳۷ | یادگیری ابراز وجود                                 |
| ۴۱ | مهارت چهارم: توانایی حل مسئله                      |
| ۴۶ | مهارت پنجم: توانایی تصمیم‌گیری                     |
| ۴۹ | مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری                     |
| ۵۲ | مهارت ششم: تفکر خلاق                               |
| ۵۳ | مهارت‌های کلیدی تفکر خلاق                          |
| ۵۷ | مهارت هفتم: توانایی مقابله با هیجانات              |
| ۵۹ | بیانگر بودن و سرایت هیجان‌ها                       |
| ۶۵ | مهارت هشتم: توانایی روابط بین فردی                 |
| ۶۷ | روابط مهم شما                                      |
| ۷۲ | مهارت نهم: توانایی مقابله با فشارهای روانی (استرس) |
| ۹۰ | مهارت دهم: تفکر انتقادی                            |
| ۹۶ | منابع فارسی                                        |
| ۹۷ | منابع انگلیسی                                      |

## مقدمه

زندگی و احساس زندگی کردن با زنده مانی متفاوت است، انسان‌ها دو دسته‌اند یا زندگی می‌کنند و از زندگی معنا یا معانی را به همراه دارند یا زنده مانی می‌کنند و اصطلاحاً فقط زنده‌اند. امروزه، علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از انسان‌ها در برخورد با مسائل مختلف زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی و اصطلاحاً مهارت‌های لازم برای آن هستند و به همین سبب در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر ظاهر می‌شوند و چه بسا در برخی موارد در تخریب خویش تسلیم می‌شوند.

همه ما به مهارت‌هایی نیاز داریم که ما را در مقابل استرس‌ها، مسائل غیرقابل پیش‌بینی و کشمکش‌های زندگی مجهز کند تا بتوانیم سازگارانه با مشکلات زندگی مقابله کنیم. با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه زندگی جوامع امروزی رخ داده است، متأسفانه هنوز بسیاری از والدین در مواجهه با ناملایمات و مشکلات زندگی از روش‌های تربیتی ناکارآمد و سنتی گذشته خود استفاده می‌کنند. روش‌هایی که پیامدهای نامطلوبی به دنبال دارد. چرا چنین شیوه‌ای اتخاذ می‌شود و ما را بیش از پیش آسیب‌پذیرتر می‌کند؟ سوالی است که «فقدان آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی» به نظر پاسخ نسبتاً مناسبی برای آن است.

بی‌شک برای انتخاب روش‌های کارآمد روابط اجتماعی موثر، توانایی در بیان احساس، توانایی در کنترل خشم، بی‌تفاوت بودن نسبت به درد و رنج دیگران، برنامه‌ریزی برای اولویت‌بندی امور مهم زندگی، تصمیم‌گیری صحیح، حل مسئله، داشتن تفکر خلاق و انتقادی نسبت به شنیده‌ها و دیده‌هایمان و ... باید رفتارهای آموخته شده قبلی خود را که کارآمد و مفید نبوده‌اند، تغییر دهیم و روش‌های کارآمد متنبه با بحران‌های زندگی را بیاموزیم و جایگزین آن کنیم.

برای رسیدن به زندگی متفاوت باید متفاوت، باید و متفاوت باشید و متفاوت عمل کنید. هر قدر سرمایه‌گذاری کنید، به همان اندازه برداشت می‌نمایید. در صورتی به خود کمک می‌کنید که:

- بی صداقتی با خویشتن و خود فریبی را کنار بگذارید. با خود صادق باشید و به واقعیت‌ها توجه کنید.
- از دانش و توانی که با خواندن ده قانون زندگی و استراتژی‌های مربوط به دست آورده‌اید استفاده کنید. هوشمندانه رفتار کنید.
- خودتان را در زمینه‌های علم و دانش، روح و روان و رفتار آماده کنید تا در زندگی خود به نتایج متفاوتی برسید. آماده شوید.
- در تمامی جنبه‌های مهم زندگی هدفمند و عملگرا شوید حرکت کنید.

همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم. در برخورد با این دشواری‌ها، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآییم، تسلی بخش است.

پژوهشگران اطلاعات ارزشمندی درباره نحوه مقابله افراد با مشکلات زندگی جمع‌آوری کرده‌اند. آنها تلاش خود را برای پاسخ دادن به پرسش‌های زیر متوقف کرده‌اند: آیا می‌توان سبک مقابل‌های متفاوت را شناسایی و ارزیابی کرد؟ آیا برخی راهبردهای مقابله‌ای برای مقابله با مشکلات خاص از راهبردهای دیگر موثرتر هستند؟ چگونه می‌توانیم یاد بگیریم که با مشکلات موثرتر مقابله کنیم.